

# MENÚ NTRA. SRA. DEL ROSARIO

## Noviembre- Diciembre 2020

del 2 al 6 de noviembre

del 30 al 4 de diciembre

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Sopa de letras con garbanzos				Arroz al horno				Lentejas con verduras				Cintas a la siciliana				Crema de zanahoria y brócoli			
Albóndigas a la jardinera				Merluza en salsa mery con champiñones				Tortilla de espinacas con queso				Bocaditos de pescado				Pollo a l'ast con patata panadera			
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
Pan integral				Pan blanco				Pan integral				Pan blanco				Pan integral			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
812,5	81,28	28,7	41,4	915,4	95,11	50,09	37,2	722,9	81,28	32,44	29,9	843,1	91,37	46,799	32,3	850,4	72,06	37,54	45,2
Verduras, pescado y fruta				Crema, ternera y fruta				Ensalada, ave y fruta				Patata, huevo y lácteo				Crema, pescado y lácteo			

del 9 al 13 de noviembre

del 7 al 11 de diciembre

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Patatas gratinadas				Garbanzos con espinacas				Rollitos de pavo y queso				Sopa de pescado				Espaguetis integrales a la napolitana			
Hamburguesa con pisto				Tortilla de patatas con queso				Arroz del senyoret				Jamoncitos de pollo con patatas dado				Filete de limanda enfarinat con calabacín			
fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
Pan integral				Pan blanco				Pan integral				Pan blanco				Pan integral			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
1050,6	78,22	44,87	62,0	863,7	113,88	34,23	30,2	715,6	72,18	36,55	171,2	644,8	63,23	40,95	24,7	836,6	93,5	50,91	28,8
Crema, ave y fruta				Pasta, pescado y fruta				Ensalada, ternera y fruta				Hervido, pescado y lácteo				Sopa, pescado y lácteo			

del 19 al 20 de noviembre

del 14 al 18 de diciembre

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Lentejas estofadas				Entremeses				Sopa de cocido con garbanzos				Tortellini con tomate				Guisado de verduras y magro			
Pechuga casera empanada				Arroz a la cubana				Bacalao a la vizcaina				Tortilla de patatas y cebolla				Merluza en salsa americana			
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
Pan integral				Pan blanco				Pan integral				Pan blanco				Pan integral			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
984,8	92,93	62,68	40,2	796,3	45,48	47,09	47,4	604,5	59,68	36,38	24,5	821,4	88,64	30,18	38,5	754,5	85,38	50,92	23,3
Sopa, huevo y fruta				Crema, ternera y macedonia				Verdura, ave y lácteo				Sopa, pescado y fruta				Ensalada, pescado y fruta			

del 23 al 27 de noviembre

del 21 al 23 de diciembre

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				ensalada variada				Ensalada variada			
Cous cous con verduras				Alubias con verduras				Paella Valenciana				Crema de calabacín y zanahoria				Macarrones a la boloñesa			
Pizza del cheff				Lomo al horno con patatas fritas				Chispas de merluza				Pollo en salsa				Salmón con verduras en salsa romescu			
Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
Pan integral				Pan blanco				Pan integral				Pan blanco				Pan integral			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
751,0	64,75	43,46	35,4	979,6	99,03	31,24	50,9	791,0	82,21	43,71	31,9	615,5	67,77	41,11	19,7	996,6	103,57	47,24	43,6
Verdura, cerdo y fruta				Sopa, pescado y lácteo				Verdura, huevo y lácteo				Ensalada, pescado y macedonia				Sopa, huevo y fruta			

Las ensaladas variarán de manera diaria.

Las frutas frescas serán de temporada en pieza o en forma de macedonia. Opción de lácteo tras la fruta.

Se alternará pan integral y pan blanco.



# PRODUCTOS DE TEMPORADA

## La Piña

**Origen:** Brasil, Paraguay y Hawái

**Cultivo:** Crece en el suelo

**Propiedades nutricionales:**

- Ricas en vitaminas A, C, B9 y fibra
- Minerales: potasio, manganeso, magnesio, fósforo, calcio, sodio, zinc, selenio y cobre
- Contiene antioxidantes

**Curiosidades:**

- Disminuye las inflamaciones
- Ayuda a digerir los alimentos
- Alimento muy diurético
- Nos hidrata y aporta saciedad

**¿COMO SE PUEDE COMER?**

- En ensalada tropical
- En platos elaborados: carne de cerdo a la piña, pollo con piña y almendras...
- Batidos, zumos



## La Castaña

EDUCAMOS <sup>ISS</sup> contigo

**Origen:** Regiones mediterráneas de Europa

**Cultivo:** Crece en el castaño (árbol)

**Propiedades nutricionales:**

- Ricas en fibra, B3, B6 y vitamina E
- Minerales: potasio, y magnesio

**Curiosidades:**

- Regulan el desajuste intestinal
- Nos aporta saciedad
- Ayuda a limpiar nuestro cuerpo
- Tienen menos grasas que los frutos secos

**¿COMO SE PUEDE COMER?**

- En postres
- En platos elaborados: guisos, purés, salsas...
- En cremas, mascarillas de pelo, exfoliantes



## RECOMENDACIONES EN EL COMEDOR

**Lávate bien las manos**



**Evita tocar las superficies**



**No compartas comida con tus compañeros**



**Mantén las distancias en las filas**



**Si estornudas, hazlo sobre el codo y lávate las manos**



**No muevas sillas del comedor**

